क्षयरोग
व
त्यावर उपाय.

गणपत पांडुरंग काळोखे.

क्षयरोग व त्यावर उपाय.

लेखक
डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,
आयुर्वेद विद्यालय व हिंदु हॉस्पिटलचे माजी रेसिडेंट फिजिशियन् व हाऊस
सर्जन; वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष औषधीक्रिया या विषयांचे
अध्यापक; 'ग्रॅज्युएट्स असोशिएशन् ऑफ् धी आर्यन्
मेडिकल् स्कूल'चे सेक्रेटरी; मुंबई आयुर्वेद विद्यालय
व मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे परीक्षक आणि
'अग्निमांद्य' व 'रोगजंतु' या
पुस्तकांचे कर्ते,
चर्निरोड-गिरगांव, मुंबई.

सन १९१३.

आरंभींचे दोन शब्द.

दिवसेंदिवस जीवनार्थ कलहाच्या अत्यंत बिकट अशा ओढाताणीमु बहुतेकांनां आपली प्रकृति निरोगी राखण्यास फुरसत मिळत नाही अर्थात त्यांच्या आरोग्याची एकसारखी हेळसांड होऊं लागली आहे ही स्थिति लक्ष्यांत आणून आरोग्यरक्षणाच्या बाबतींत बहुजनसमाजा उपयुक्त अशा विषयांवर आजपर्यंत '**अग्निमांद्य**' व '**रोगजंतु**' अशीं दो पुस्तकें मीं महाराष्ट्र बंधूभगिनींच्या सेवेस सादर केलींच आहेत. अशा पैकीं सांप्रतकालीं विशेषप्रमाणांत सर्वत्र दिसून येणारा रोग म्हटला म्हण क्षयरोग हा होय. या रोगाची आरंभीं अजाणतेपणामुळें बहुतेकांकडून हेळसांड होते, व पुढें त्याचा परिणाम फार भयंकर होतो. असा प्रकार होऊं नये व आरंभींच या रोगाचें स्वरूप सर्वांनां कळावें, या हेतूनें इंग्रजी व आर्यवैद्यकाच्या आधारानें आणि आजपर्यंत धंद्यांत मिळविलेल्या अनुभवाचा पूर्ण फायदा घेऊन, तसेंच अलीकडील नवेजुने शोध लक्ष्यां आणून हें लहानसें पुस्तक लिहिलें आहे.

चर्नीरोड–गिरगांव,
मुंबई, १-६-१३.

गणपत पांडुरंग काळोखे.

अर्पणपत्रिका.

महाराष्ट्रीय सन्मान्य पुढारी

डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण भाटवडेकर, एल् . एम्., जे पी., केटी.,

आयुर्वेद विद्यालयाचे उत्पादक आणि अध्यक्ष यांस, त्यांनीं

आर्यवैद्यकाच्या जीर्णोद्धारासाठीं चालविलेल्या

बहुविधप्रयत्नांबद्दल

व

हिंदुलोकांसाठीं कार्ले येथें स्थापन केलेल्या सॅनिटेरियम्बद्दल

त्याचप्रमाणें त्यांची लोककल्याणतत्परता, सद्धर्मनिष्ठा,

औदार्य इत्यादि सद्गुणांबद्दल हें लहानसें

पुस्तक अत्यंत आदरानें अर्पण

केलें आहे.

क्षयरोग व त्यावर उपाय.

दिवसेंदिवस क्षयरोगाचें मान वाढत चाललें आहे. मुंबईसारख्या भर वस्तीच्या ठिकाणीं तर तें इतकें वाढलं आहे कीं, त्यापासून शेंकडों लोक या रोगाला बळी पडूं लागले आहेत. ही गोष्ट दयाळू इंग्रज सरकारच्या लक्ष्यांत येऊन त्यासंबंधानें आळा घालण्यासाठीं निरनिराळे उपाय योजण्याच्या कामीं मुंबईमध्यें तज्ज्ञ लोकांची कमिटी नेमण्यांत आली असून शेट रतन टाटासारखे कांहीं दानशूर लोक या कामीं द्रव्यद्वारा मदतही करूं लागले आहेत, ही फार आनंदाची गोष्ट होय. याच हेतूनें मुंबईमध्यें पंचम जॉर्ज क्षयरोगप्रतिबंधक संस्था नुकतीच स्थापन झाली असून तिचे अध्यक्ष मुंबईचे लोकप्रिय गव्हर्नर लॉर्ड सिडनॅहम हे आहेत. अशा प्रसंगीं साधारण जनसमूहास ह्या रोगाची आवश्यक ती माहिती म्हणजे हा रोग होतो कसा, त्याचीं कारणें, लक्षणें, उपाय वगैरे माहिती करून दिल्यास विशेष उपयोग होईल, असें जाणून त्यासंबंधाचें विवेचन ह्या लहानशा पुस्तकांत त्रोटक रूपानें देण्याचें योजिलें आहे.

हा रोग आपल्याकडे नवीन आहे असें नसून फार पुरातन कालापासून त्याची माहिती असल्याचें आपल्या वैद्यक व इतर ग्रंथांवरून दिसून येतें.

आयुर्वेदिक ग्रंथांमध्यें त्याच्या उत्पत्तीसंबंधानें जी माहिती दिली आहे ती अशीः—

"एके काळीं चंद्र रोहिणीच्या ठायीं इतका कामासक्त झाला कीं, आपल्या आरोग्याकडे मुळींच लक्ष्य न देतां तो आपली कामेच्छा यथेष्ट पूर्ण करूं लागला. त्या योगानें त्याच्या शरीरांतील जो स्निग्धपणा, जें ओज,

तें क्षीण होऊन त्याचें शरीर कृश झालें. अशा रीतीनें चंद्र केवळ रोहिणीशीं आसक्त झाल्यामुळें त्याच्या दुसऱ्या बायका ज्या दक्षाच्याच मुली होत्या त्यांना संभोगसुख मिळेनासें झालें. चंद्रानें दक्षाच्या अठ्ठावीस मुलींशीं लग्न केलें होतें पण तो त्या सर्वांशीं सारखा वागेना. त्यामुळें त्यांच्या बापास अत्यंत क्रोध आला व त्या वेळीं त्याच्या उच्छ्वासाबरोबर क्रोधरूपी रोग (क्षयरोग) मूर्तिमंत बाहेर पडला. हा रोग दक्षाच्या आज्ञेनें त्या कामांध, निःशक्त व दीन झालेल्या चंद्राच्या शरीरांत प्रवेश करिता झाला. सासऱ्याच्या या भयंकर रोगानें चंद्र एकदम निस्तेज पडला. त्या प्रसंगीं देव व देवर्षि यांस बरोबर घेऊन चंद्र सासऱ्यास शरण गेला. दक्ष जांवयाची शुद्ध बुद्धि पाहून प्रसन्न झाला आणि त्यानें अश्विनीकुमारांस (देवलोकांतील वैद्य) त्याची चिकित्सा करावयास सांगितली. त्यांनीं उत्तम चिकित्सा करून चंद्रास रोगमुक्त केलें. अशा रीतीनें हा क्षयरोग अश्विनीकुमारांना भिऊन देवलोकांतून मनुष्यलोकांत आला.'' [चरक. चि. स्थान. अ. ८ वा.] अशा प्रकारची कथा वर्णन केलेली आहे. यावरून शुक्रनाश हें क्षयाचें मुख्य कारण असल्याचें सिद्ध होतें.

रोगाची नांवें:— याचीं निरनिराळीं नांवें आहेत. हा रोग पूर्वीं नक्षत्रांचा व ब्राह्मणांचा राजा जो चंद्र त्यास झाला असल्यानें या रोगास **राजयक्ष्मा** (राजाचा रोग) असें नांव पडलें आहे. यापासून मनुष्य एकसारखा क्षीण होत जातो, झिजतो ह्मणून त्याला **क्षय** असें ह्मणतात. या रोगांत सप्त धातूंचें शोषण होतें ह्मणून यास **शोष** असें ह्मणतात. सर्व रोगांत श्रेष्ठ ह्मणून यास **रोगराज** असें ह्मणतात. साधारणपणें प्रचारांत **कफक्षय, कडकी,** वगैरे नांवानीं हा रोग प्रसिद्ध आहे. इंग्रजींत

या रोगाला **ट्यूबर्क्यूलोसिस्** असें ह्मणतात. कित्येक याला **थायसिस** किंवा **कंझम्शन्** असें ह्मणतात.

रोगोत्पत्ति.

पाश्चात्य शोधांअंतीं ह्या रोगाचें मुख्य कारण, एक प्रकारचे सूक्ष्मजंतू असतात, असें ठरलें आहे. या जंतूंना ट्यूबर्क्ल् बॅसिलस् असें ह्मणतात. हे जंतू दिसण्यांत अत्यंत सूक्ष्म असून आकारानें एखाद्या काडीच्या तुकड्याप्रमाणें सरळ किंवा किंचित् वांकलेले असतात. हे अत्यंत सूक्ष्म असल्यानें सूक्ष्मदर्शकयंत्राचे सहाय्यावांचून नुसत्या डोळ्यांनीं दिसत नाहींत. ते पहाण्यासाठीं ज्या थुंक्यांत किंवा कफांत हे जंतू आहेत असा कफ कांचेच्या स्वच्छ तुकड्यावर पातळ पसरून त्याला रंग चढवितात व सूक्ष्मदर्शकयंत्राखालीं घालून पाहिलें ह्मणजे त्यांत लाल रंगाचे वरील आकाराचे जंतू निरनिराळे किंवा एकत्र चिकटलेले दिसण्यांत येतात. [खालील आकृति पहा.]

क्षयाचे जंतू.

समजण्यासाठीं मूळच्यापेक्षां एक हजारपट



आकार वाढविला आहे.

ह्या जंतूंचा शोध पहिल्यानें प्रो. कॉक नांवाच्या जर्मन जंतुशास्त्रवेत्त्यानें लाविला. हे जंतू सूर्यप्रकाश नसलेल्या अंधाराच्या, घाणेरड्या, कोंदट व ओलसर जागेंत असतात; तसेंच ज्या माणसाला हा रोग झालेला आहे अशा माणसानें टाकलेल्या थुंक्यांत किंवा बेडक्यांत अगर त्याच्या मलमूत्रादि इतर द्रव्यांतही हे पुष्कळ असतात. हा रोग केवळ फुफ्फुसालाच

होतो असें लोक समजतात, पण फुफ्फुसाशिवाय आंतडीं, हाडें, सांधे, पृष्ठवंशरज्जू, प्लीहा, मूत्रपिंड, मेंदू, वगैरे जागींही तो होत असतो; व अशा जागीं झाल्यास त्यांत खोकला किंवा कफ वगैरे पडत नसल्यानें तो क्षय असल्याचें कोणाच्या लक्ष्यांत येत नाहीं परंतु त्यांतील विकृत द्रव्य जर सूक्ष्मदर्शकयंत्राखालीं घालून तपासलें तर त्यांत क्षयाचे जंतू (ट्यूबर्क्यूल् बॅसिलस्) सांपडतात. हा रोग सांसर्गिक असून तो जंतूंच्या संसर्गानें एकापासून दुसऱ्यास, दुसऱ्यापासून तिसऱ्यास, याप्रमाणें फैलावण्यास कारणीभूत होतो.

जंतूंचा शरीरांत शिरण्याचा मार्ग.

हे जंतू शरीरांत निरनिराळ्या वाटेनें जाऊं शकतात. [१] कित्येकदां हे जंतू श्वासावाटे जातात; [२] कित्येकदां अन्नाबरोबर जातात; [३] व कित्येकदां त्वचेवाटे जखमेंतून जातात.

[१] श्वासावाटे जाण्याला मुख्यत्त्वेंकरून पुढील परिस्थिति असावी लागते. ज्यांच्या कफांत, पुवांत, किंवा मलमूत्रांत क्षयाचे जंतू आहेत असा मल रस्त्यावर, जमिनीवर, भिंतीवर किंवा कोनाड्यांत वगैरे टाकलेला असला व अशा जागा जंतुनाशक औषधी द्रव्यानें चांगल्या शुद्ध केलेल्या नसल्या, तर तो मल त्या जागीं सुकून केरकचरा काढतांना किंवा वाऱ्यानें हवेंत पसरतो; आणि अशी जंतुयुक्त हवा ज्या वेळीं श्वासावाटे फुफ्फुसांत जाते त्या वेळीं हा रोग होण्याचा बराच संभव असतो. कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें कीं, एखादी जागा, त्या जागीं क्षय किंवा त्यासारख्या जंतुजन्य रोगानें मनुष्य मेल्यानें, सोडलेली असते. परंतु आपणाला हें कांहीं माहित नसल्यानें किंवा असूनही या रोगाच्या वाईट परिणामासंबंधानें

अज्ञान असल्यानें आपण जागेच्या सोईकडे लक्ष्य देऊन ती जागा पसंत करितों. कांहीं दिवसांनीं या रोगानें मनुष्य दुखणाईत होतो. याचें कारण, ती जागा सोडून जाणाऱ्यांनीं सोडतेवेळीं किंवा नवीन येणाऱ्यांनीं येण्यापूर्वी जंतुनाशक पद्धतीनें उत्तम रीतीनें शुद्ध केलेली नसते. त्यामुळें त्या जागीं असलेल्या रोग्याचा थुंका, मलमूत्र वगैरे, भिंती, कोनाडे, जमीन, वगैरे जागीं पडलेलें असल्यानें तेथें रहावयास गेल्यावर, त्याचा वर सांगितलेल्या रीतीनें हरएक वाटे संपर्क होऊन हा रोग होऊं शकतो. कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें कीं, घरांत क्षयाचा रोगी जरी नसला तरी शेजाऱ्यापाजाऱ्यांकडे असा रोगी असल्यास त्याच्या मलद्रव्यांचा कोणत्याना कोणत्या वाटे संपर्क होऊं शकतो. चाळींत एकाला लागून एक अशा खोल्या असल्यानें शेजारधर्मानें हा रोग एकापासून दुसऱ्यांस लागूं शकतो. क्षयरोगी स्त्री किंवा पुरुषाशीं लग्न लाविल्यानें, क्षयरोग्याचा मुका घेतल्यानेंही, हा रोग होण्याचा संभव असतो.

[२] अशा जंतुजन्य मलद्रव्यांचा अन्नाशीं संपर्क झाला असतां हे जंतू अन्नांतून जातात व त्यामुळें हा रोग होण्याचा संभव असतो. असा प्रकार क्षयरोगी ज्या भांड्यांतून अन्नपाणी घेत असतो अशा भांड्यांतून कांहीं खाण्यांत आल्यास किंवा खाद्य पदार्थांवर क्षयरोग्याच्या मलावर बसलेल्या माशा येऊन बसल्यास होऊं शकतो. दूध, मांसरस, रक्तोदक, हीं जंतूंच्या वाढीला उत्तम साधनें आहेत. दुधाची बहुतेकांना रोज जरूरी असल्यानें आणि गवळी लोक तें काढतांना किंवा त्यांत पाणी मिसळतांना शुद्धतेसंबंधानें योग्य काळजी घेत नसल्यानें हा रोग फार पसरू लागला आहे. शिवाय गवळ्यांची मृत्युसंख्या पाहूं गेल्यास त्यांत

क्षयरोगाचें प्रमाण बरेंच असल्याचें दिसून येतें. अर्थात् गवळ्यांसारख्या स्वच्छतेसंबंधानें अजाण लोकांच्या घरीं या रोगानें एखादा मनुष्य दुखणाईत असल्यास त्याच्या मलमूत्राचा, प्रत्यक्ष दुधाशीं किंवा तो त्यांत मिसळण्यासाठीं घेत असलेल्या पाण्याशीं या रोगाचा किती संपर्क होईल याचा वाचकांनींच विचार करावा. कित्येकदां अशा रोगानें ग्रस्त झालेल्या *जनावरांचें दूध पिण्यांत आल्यानेंही क्षयाच्या वाढीस कारण होतें. दुधाप्रमाणेंच मांसाची स्थिती आहे. मांस ज्या जनावराचें असतें तें जनावर जर क्षयरोगी असलें किंवा मांसाला क्षयरोगाच्या जंतूंचा संपर्क झाला आणि असें मांस खाण्यांत आलें तर त्यापासूनही हा रोग होऊं शकतो.

[३] हे जंतू त्वचेवर एखादी लहानशी जरी जखम असली तरी त्यांतून जाऊं शकतात. क्षयरोग्याचे कपडेलत्ते वापरण्यांत आल्यानें किंवा कोणत्याही वाटे जंतूचा संपर्क झाल्यानें असा प्रकार घडं शकतो.

हा रोग कोणाला होतो ?

वरील विवेचनावरून कोणालाही भीति वाटणें साहजिक आहे. कारण माणसाला व्यवहारांत केव्हांना केव्हां ह्या किंवा दुसऱ्या ‡ कोणत्याही जंतूंचा संपर्क होणें स्वाभाविक आहे. परंतु त्यांनीं इतकी गोष्ट लक्ष्यांत ठेवावी

---

* हा रोग विशेषतः गाईला होतो व त्यामुळें दूध काढतांना बाहेरून कितीही स्वच्छता बाळगिली तरी तो केवळ दुधावाटें होऊं शकतो. कारण हे जंतू रोगी जनावराच्या ओटींत असून ते दुधाबरोबर येतात.

‡ निरनिराळ्या जंतूंच्या माहितीसाठीं आमचें **रोगजंतु** पुस्तक पहावें.

कीं, जंतु शरीरांत शिरला ह्मणजे त्या माणसाला रोग होतोच असा नियम नाहीं. जंतु शरीरांत गेल्यावर त्याची तेथें वाढ होऊन रोग उत्पन्न व्हायाला त्या माणसाची शारीरिक स्थिति कांहीं विशिष्ट प्रकारची (जंतूंना वाढण्यास योग्य अशी)असावी लागते. ज्याप्रमाणें धान्य चांगलें उत्पन्न व्हायाला शेताची अगोदर नांगरणी, खत, वगैरे क्रमाविशी करावी लागते त्याप्रमाणें या रोगजंतूंची वाढ व्हायाला शरीराची स्थिति आगाऊ व्हावी लागते. नाहींतर शरीर सशक्त व निरोगी असतां कितीही जंतू आंत शिरले असले तरी उकिरड्यावर टाकलेलें धान्य जसें कोमेजून जावें, तद्वत् या जंतूंचा नाश होतो.

हा रोग केव्हां होऊं शकतो ?

हा रोग पुष्कळ कारणांनीं होऊं शकतो. कोणतेंही शारीरिक किंवा मानसिक काम आपल्या शक्तीच्या बाहेर केल्यानें ही स्थिति प्राप्त होऊं शकते. जसें:—एकसारखें विश्रांति न घेतां ओझीं वाहणें, चालणें किंवा बसून काम करणें; तसेंच विसावा न घेतां एकसारखा अभ्यास करणें किंवा एखाद्या कामांत सदा मग्न राहणें अगर भीति, चिंता, दारिद्र, शोक, श्रम यांनीं अत्यंत खचल्यानें, शारीरिक व मानसिक स्थिति बिघडून क्षयरोग व्हायाला योग्य अशी स्थिति प्राप्त होते. खाण्यापिण्यामध्यें अनियमितपणा, शरीराला अयोग्य अशा पदार्थांचें सेवन करणें, उपोषणें करकरून थकणें, मद्यपान वगैरे कारणांनीं पचनक्रिया † बिघडूनही ही स्थिति प्राप्त होते.

---

†अन्नमार्गाच्या बिघाडापासून होणाऱ्या परिणामांचें सविस्तर वर्णन आमच्या **अग्निमांद्य** पुस्तकांत स्वतंत्र रीतीनें दिलें आहे, तें पहावें.

ब्रह्मचर्य बरोबर न पाळणें, स्त्रीविषयक विचारांचें रात्रंदिवस मनन किंवा आपल्या प्रकृतीच्या बाहेर विषयसेवन—मग तें कोणत्याही मार्गे कां होईना या रोगाला ठीक पडतें. तसेंच एकसारखीं जागरणें, निरनिराळ्या प्रकारचीं वाईट व्यसनें, मलमूत्रादि वेग आले असतां ते दाबून धरणें, घाणेरड्या, कोंदट, ओलसर व काळोखाच्या जागेंत राहणें, तसेंच लहान जागेंत पुष्कळांनीं गर्दी करून रहाणें आणि गिरण्या, कारखाने वगैरे जेथें धूळ, धूर, कापसाचे किंवा त्यासारखे दुसरे लहान मोठे कण श्वासावाटे फुफ्फुसांत जातात व पुरेशी स्वच्छ हवा मिळत नाहीं अशा जागीं काम करणें, ह्या गोष्टी क्षयरोग होण्याला ठीक पडतात. एखादें दुखणें येऊन गेल्यावर मागाहून जो अशक्तपणा येतो तो पूर्ण नाहींसा होईपर्यंत अन्न, हवा, श्रम, मैथुन वगैरे बाबतींत नियमितपणा न राखल्यानेंही ही स्थिती प्राप्त होते. कांहीं रोग होऊन गेल्यावर ते पूर्ण बरे होण्याकडे लक्ष्य न दिल्यानें त्यांचा शेवट क्षयांत होतो. उदा०—उपदंश, परमा, मधुमेह, अग्निमांद्य, इन्फ्लुएन्झा, सन्निपात ज्वर, गोंवर, डांग्या खोकला, आंत्रज्वर, फुफ्फुसदाह (न्युमोनिया,) फुप्फुसावरणदाह (प्लुरसी) वगैरे. याशिवाय कुटुंबांत आईच्या अगर बापाच्या बाजूनें क्षय असेल तर तो मुलामध्यें येऊं शकतो. याला आनुवंशिक [Hereditary] क्षय असें ह्मणतात. आनुवंशिक क्षयांत एवढी गोष्ट लक्ष्यांत ठेविली पाहिजे कीं आईला किंवा बापाला क्षय झालेला असला तर त्यांच्या मुलाला क्षय झाला पाहिजे किंवा होतोच असा नेम नाहीं; तर एक एक किंवा दोन पिढ्या टाकूनही हा होत असतो. क्षय रोग्याला होणारी संतती ब[illegible] क्षय होण्याला योग्य अशीच असते. वारंवार सगर्भावस्था प्राप्त हो[illegible] या रोगाचें एक मोठें बलवत्तर कारण [illegible]हे. एका बाळंतपणांत जो श[illegible]

झालेला असतो तो भरून येण्यापूर्वीच दुसरें प्राप्त होणें, तसेंच मुलांस फार दिवस आंगावर पाजणें, यामुळें अशक्तता येते व अशा वेळीं क्षयजंतूंना आपलें ठाणें देण्यास ठीक पडतें. आर्यवैद्यककारांनीं सर्व कारणांचा पुढील श्लोकांत समावेश केला आहे.

साहसं वेगसंरोधः शुक्रौजःस्नेहसंक्षयः ।
अन्नपानविधित्यागश्चत्वारस्तस्य हेतवः ॥
(वाग्भट नि. अ. ५ वा.]

अर्थः—साहस कृत्यें करणें, मलमूत्रादि वेगांचा अवरोध करणें, शुक्र, ओज व स्नेह यांचा क्षय होणें व अन्नपानादिकांच्या शास्त्रीय क्रमाप्रमाणें न वागणें, हीं चार क्षयाचीं कारणें आहेत.

जंतूंपासून किती वेळानें हा रोग होतो ?

याचा कांहीं नेम नाहीं. परंतु एवढी गोष्ट खरी कीं, जंतू शरीरांत शिरले ह्मणजे त्वरितच क्षय होतो असें नाहीं; तर ते शिरल्यापासून तेथें त्यांना योग्य परिस्थिति मिळून रोगोत्पत्ति करण्याजोग्या स्थितींत येण्यास मध्यें कांहीं काल जातो. या कालाला गुप्तकाल [Incubation Period] म... ह्मणतात. साधारणपणें या कालाची मुदत कांहीं आठवडेपर्यंतची असें ह्मणतात. जितकी जितकी ही मुदत जास्त तितका तितका हा ...स्त भयंकर असतो. निरनिराळ्या जंतुजन्य रोगांत ही मुदत किंवा ...निरनिराळा असतो. उदाहरणार्थ—

---

† अन्नसा...
आग्नि...

रोग.	गुप्तकाल.
पटकी [Asiatic Cholera]	थोड्या तासांपासून तों १० दिवसपर्यंत. बहुतकरून ३ ते ६ दिवसपर्यंत.
कांजण्या [Chicken-Pox]	१० ते १६ दिवस.
गोंवर [Measles]	१० ते १४ दिवस.
गालगुंड [Mumps]	१० ते २२ दिवस.
प्लेग [Plague]	२ ते ६ दिवस. क्वचित् १५ दिवस.
देवी [Small-Pox]	१२ ते १४ दिवस.
आंत्रज्वर [Typhoid Fever]	७ ते २१ दिवस. बहुतकरून १० ते १४ दिवस
डांग्या खोकला [Whooping Cough]	७ ते १४ दिवस.

क्षय शरीराच्या कोणत्या जागीं होतो ?

हा रोग अमुकच जागीं होतो असें नाहीं, तर तो निरनिराळ्या जागीं होऊं शकतो. उदा०—फुप्फुस, मूत्रपिंड, आंतडीं, मेंदूवरील आवरणत्वचा, पृष्ठवंशरज्जू (पाठीचा कणा) हाडें, संधि, रसग्रंथी, त्वचा, वगैरे. क्षयाच्या निरनिराळ्या जागा जरी असल्या तरी तो विशेषतः फुप्फुसालाच झालेला दिसून येतो. त्यांतही उजव्यापेक्षां डाव्या फुप्फुसाला विशेष होतो.

केव्हां व कोणत्या वयांत होतो ?

हा रोग वयाच्या अमुक एका वेळीं होतो असें निश्चितपणें जरी सांगतां येत नाहीं, तरी तो मध्यवयांत किंवा तारुण्याच्या ऐन भरांत २० पासून ३० वर्षांच्या दरम्यान विशेष प्रमाणानें झालेला पाहण्यांत येतो. तसेंच तो स्त्रियांपेक्षां पुरुषांस जास्त होतो. मुलांमध्यें हा रोग बहुतकरून आंतडीं व मेंदूचे पडदे, हाडें, मानेच्या गांठी यांत झालेला दिसून येतो. म्हातारपणीं याचें मान फार कमी असतें.

हा रोग झाल्याचें कसें ओळखावें ?

जंतूंनीं शरिरांत पक्कें ठाणें दिलें, मग तें कोणत्याही जागीं कां असेना, या रोगाला सुरुवात होते. रोग्याला बारीक ताप येऊं लागतो, थोडथोडी क्षीणता वाटूं लागते, अन्न चांगलें पचन होत नाहीं, निरुत्साह व वजन कमी होत जातें. अशा वेळीं साधारणपणें या रोगाचा संशय येणें बरेंच महत्वाचें असतें. रोग्याच्या तापाचें उष्णमान पाहिलें तर तें सकाळच्या वेळीं योग्य प्रमाणांत किंवा त्याहून कमी झालेलें असून संध्याकाळीं १०० किंवा त्याहून किंचित् जास्त अंश वाढल्याचें दिसून येतें. कित्येकदां याच्या उलटही प्रकार दिसून येतो. अशा स्थितींत रोगी त्याची फारशी पर्वा करीत नाहीं किंवा जाहिरातींत वर्णन केलेल्या अनेकविध रोगांच्या यादींत आपल्या रोगाचें अगर एकाद्या लक्षणाचें नांव सांपडतांच आपल्यास हें एक अमृत सांपडलें असें समजून तो तीं औषधें आणून घेतो. पण त्याला त्यांपासून कांहींही फायदा वाटत नाहीं. अशा रीतीनें विशेष दृश्य चिन्हांशिवाय त्याचे कांहीं आठवडे जातात. यालाच क्षयाची गुप्तावस्था ह्मणण्यास हरकत नाहीं. पुढें थोडथोडा सुका किंवा ओला खोकला येऊं लागतो. ताप तर थोडा अधिक असतोच. पुढें जसजसे जास्त दिवस जातात तसतशी रोगाची शरीरांत ज्या ठिकाणीं सुरवात असेल त्या ठिकाणाला अनुसरून विशेष दृश्य अशीं चिन्हें होऊं लागतात, रोगी दिवसेंदिवस जास्त जास्त क्षीण होत जातो, कांहीं केल्या ताप पूर्ण जात नाहीं. पचनासंबधानें तर कांहींना कांहीं गडबड असतेच.

फुफ्फुसांत सुरुवात झालेली असली म्हणजे त्यास कफक्षय (Pulmonary or Lung-tuberculosis) असें म्हणतात. छातींत दुखूं लागतें, खोकला येऊं लागतो, आवाज बसतो, रोग्याला विचारलें तर तो

सरदी झाली होती, खोकला येतो, छाती दुखते, अंग तप्त राहतें, अशक्तपणा वाटतो, अन्न जिरत नाहीं, शौचास साफ होत नाहीं, वगैरे स.गतो. साधारणपणें नवीन वैद्यकी करणाऱ्या वैद्याला हीं लक्षणें आरंभीं श्वासनलिकादाह [ब्राँकायटिस्] प्रमाणें वाटतात, व त्यामुळें क्षयाची कल्पना येत नाहीं. पुढें प्रत्येक लक्षण विशेष व्यक्त होऊं लागतें, कफ पडूं लागतो, खोकला येतो, ताप कांहीं केल्या रोग्याला सोडीत नाहीं. आंगाला, काखेंत, वगैरे घाम येतो व त्यामुळें रोगी गळून जातो. विशेषेंकरून घाम रात्रीच्या पुढील भागांत येतो. अन्नावर वांच्छा राहत नाहीं, कांहीं खाल्लें तरी अपचन होतें, कित्येकदां अतिसार होतो. अशा रीतीनें खाल्लेलें जिरलें न गेल्यानें अन्न *आंगाला लागत नाहीं. देह दिवसेंदिवस अतीशय क्षीण होतो, कित्येकांमध्यें यांतच भगंदर होतो. स्त्रियांना मासिक विटाळ होत नाहीं. कफ चिकट व पुवासारखा रक्तमिश्रित पडूं लागतो. ही अंतीम स्थिती होय. रक्त पडूं लागलें ह्मणजे फुफ्फुसांतील रचना बिघडली आहे असें समजावें. आंत पोकळ्या होतात त्यामुळें रोग्याच्या रक्ताला पुरेसा प्राणवायु मिळणें अशक्य होतें व त्यामुळें रोगी कासावीस होतो. अशा रोग्याचीं नखें पाहिलीं तर तीं बाह्य गोल नसून चपटीं, निरक्त, पांढरीं दिसतात. हें चिन्ह फुप्फुसांत पोकळी [Cavity] झाल्याचें दर्शक असतें. असो; रोग्यानें त्याला पडणारा कफ थोडासा गिळला तर त्यापासून अन्नमार्ग बिघडतो व उलटी, अतिसार, शूल, वगैरे लक्षणें होतात.

---

* रसोऽप्यस्य न रक्ताय मांसाय कुत एव तु । [वाग्भट. नि. अध्याय ५ वा.]

अर्थः—त्याच्या अन्नरसापासून रक्तही तयार होत नाहीं, मग मांस कोठून होईल ?

अशा वेळीं रोग्यास पाहिलें तर तो अत्यंत क्षीण, डोळे खोल गेलेले, देह अस्थिचर्म झालेला, असा दिसतो. तो एकसारखा 'मला वांचवा' असें म्हणत असतो. पण अशा स्थितींत त्याला वांचविणें कठीणच असतें. शेवटीं देहांत त्राण न राहिल्यानें मृत्यु येतो. रोग्याला अखेरपर्यंत शुद्धि असते.

ज्या वेळीं याची सुरवात आंतड्यावरील रसग्रंथींत किंवा पडद्यांत होते त्या वेळीं पोट दुखूं लागतें, बारीक बारीक ताप येतो. रोगी दिवसेंदिवस क्षीण होतो, मलावरोध व कित्येकदां अतिसार होतो. पोटांत दुखणाऱ्या जागीं जर दाबून पाहिलें तर हाताला गांठी गांठी लागतात. हा विकार क्षयाचाच आहे कीं काय हें जाणणें आरंभीं फार विचाराचें काम असतें. कारण यांत खोकला वगैरे फुप्फुसाच्या प्रकारांतील कांहीं लक्षणें नसून दुसऱ्या रोगाशीं हीं लक्षणें बरींच साम्य पावतात. त्यामुळें क्षयाची कोणाला कल्पना येत नाहीं. असा प्रकार स्त्रियांमध्यें व लहान मुलांत पुष्कळदां दिसून येतो.

ज्या वेळीं याची सुरुवात मेंदूवरील पडद्यांत होते त्या वेळीं पहिल्यानें रोग्याला ताप येतो, डोकें दुखूं लागतें. दृष्टिमंद होते, पुढें रोगी बेभान होतो, दांत खातो, व किंकाळतो व यांतही फुप्फुसांतील प्रकाराप्रमाणें खोकला नसल्यानें क्षयाची कल्पना होत नाहीं. असा प्रकार लहान मुलांत विशेष पहाण्यांत येतो.

ज्या वेळीं याची सुरवात मूत्रपिंडांत होते त्या वेळीं ताप, कंबर दुखणें, अशक्तपणा, लघवी साफ न होणें, वगैरे लक्षणें होतात. अशा रोग्याची लघवी तपासून पाहिली तर तींत क्षयाचे जंतू सांपडतात.

ज्या वेळीं या रोगाची सुरवात पृष्ठवंशरज्जूमध्यें होते त्या वेळीं कणा दुखूं लागतो, ताप येतो व रोगी अशक्त होत जातो.

ज्या वेळीं याची सुरुवात एखाद्या हाडांत किंवा सांध्यांत होते त्या वेळीं ते भाग सुजतात, दुखूं लागतात, ताप येतो, सांधे आंखडतात, त्यांत पू होतो. कित्येकदां हा पू त्वचेवर व्रण पडून वाहूं लागतो असे. व्रण बराच काळपर्यंत भरून येत नाहींत.

ज्या वेळीं रसग्रंथींत याची सुरवात होते त्या वेळीं त्यांची वृद्धि होते. गळा, काख, पोट, यांतील रसग्रंथी याप्रमाणेंच मोठ्या होतात. जेव्हां गळ्याच्या गांठी मोठ्या होतात तेव्हां त्यास गंडमाळा म्हणतात. कित्येकदां ह्या ग्रंथी दुखतात, पिकतात, व फुटून त्यांचे त्वचेवर व्रण पडतात. असे व्रण पुष्कळ काळपर्यंत भरून येत नाहींत.

ज्या वेळीं याची सुरवात त्वचेवर होते तेव्हां त्वचेवर मोठमोठीं दुर्गंधि-युक्त क्षतें पडतात. अशीं क्षतें किंवा व्रण विशेषेंकरून पाय, छाती, मान, वगैरे जागीं होतात व ते लांब काळपर्यंत भरून येत नाहींत. या व्रणांच्या कडा वांकड्या तिकड्या असून त्यांवर काळी चामडी असते व त्यांत लहान लहान ग्रंथी असतात.

कित्येकदां या रोगाचें स्वरूप इतकें तीव्र असतें कीं, शरीर फार लवकर क्षीण होतें, जोराचा ताप, खोकला, क्षुधामांद्य, वगैरे होऊन रोगी दोन महिन्याच्या आंत मरतो. असो; एकंदरींत हा रोग जरी निरनिराळ्या जागीं होत असला व त्या जागेला अनुसरून निरनिराळीं लक्षणें होत असलीं तरी त्या सर्व प्रकारांत विशेष दिसून येणारीं लक्षणें म्हटलीं म्हणजे बारीक ताप, क्षुधामांद्य, दिवसेंदिवस अशक्तपणा, हींच असल्याचें दिसून येतें. येथपर्यंत या रोगाच्या लक्षणांचा सारांषानें विचार केला.

उपाययोजना.

वरील विवेचनावरून क्षयाची कल्पना वाचकांच्या लक्षांत येऊन गेलीच असेल. आतां हा रोग न व्हायाला कोणकोणत्या बाजूनीं प्रतिबंध करितां येईल त्यासंबंधानें विचार करूं. पहिली गोष्ट म्हटली म्हणजे हा रोग ज्या ज्या कारणांनीं होतो म्हणून वर सांगितलें त्या त्या कारणांपासून अलिप्त रहावें.

अन्न खाणें तें स्वच्छ व शुद्ध असें असून निर्मळ अशा भांड्यांत जेवावें. जेवणाची जागा स्वच्छ व उजेडाची असावी. खाण्यासाठीं बाजारांतून जे पदार्थ आणावयाचे ते चांगले असून स्वच्छ अशा दुकानांतून घ्यावेत. मग ते घरीं आणल्यावर चांगले निवडून स्वच्छ केल्यावर उत्तम रीतीनें शिजवावेत, आणि मग त्यांचा उपयोग करावा. पिण्याचें पाणी देखील चांगलें उकळावें व थंड करून प्यावें. पाण्यास केरकचरा किंवा दुसऱ्या कसल्याही वाईट द्रव्यांचा संपर्क होणार नाहीं अशी काळजी घ्यावी. तसेंच पिण्यासवरण्यासाठीं ज्या विहिरी तलावांचें पाणी घेण्यांत येतें तेथें रोग्यांचे कपडे किंवा भांडीं धुणें अगर रोगी जनावरांस येऊं देणें कधींही चांगलें नाहीं. जेथें पाण्याच्या शुद्धतेबद्दल खात्री असेल तेथें पाणी उकळण्यासवरण्याची जरूरी नाहीं. दुधासारखे पदार्थ तर चांगले उकळल्याशिवाय कधींही वापरूं नयेत. मांस खाणाऱ्यांनीं तें चांगलें पाहूनच घ्यावें व मग चांगलें शिजवून उपयोगांत आणावें; कारण दूध, मांस, वगैरे पदार्थांत जंतूंची वाढ फारच झपाट्यानें होत असते; ह्मणून पहिल्यानें हे पदार्थ घेतांना ताजे, स्वच्छ, निर्मळ व रोगरहित पाहूनच घ्यावेत व चांगले उकळल्या-खेरीज कधींही उपयोगांत आणूं नयेत. बकऱ्याचे मांसांत क्षयरोगाचे जंतु राहूं शकत नाहींत, असें पाश्चात्य वैद्यशास्त्रकारांचें मत आहे. आर्यवैद्य-शास्त्रकारांस तर ही गोष्ट केव्हांच कळून चुकली होती असें दिसतें. कारण

' आजं क्षीरं घृतं मांसं च शोषजित् '' [वाग्भट-चिकित्सास्थान.] अर्थः— बकरीचें दूध, तूप व मांस यांनीं क्षयरोग बरा होतो. वृद्ध वाग्भट व सुश्रुतसंहिता [उत्तरतंत्र अ ४२] यांत तर "क्षयरोगानें स्वच्छ अशा हवाशीर गांवाबाहेरील मोकळ्या जागीं बकऱ्याचे कळपांत रहावें; उदर पोषणास बकरीचें दूध, तूप, मांस खावें" असें स्पष्ट म्हटलें आहे. यावरून त्या वेळच्या वैद्यकशास्त्रकारांना किती चांगली अनुभविक माहिती होती हें सिद्ध होतें. असो; ज्यांच्या संबंधानें आपणास संशय वाटत असेल असे पदार्थ घरांत आणूं नयेत. घरांत किंवा शेजारींपाजारीं एखादा क्षयाचा रोगी असल्यास होईल तितकें करून त्याच्या कपड्यालत्त्यांशीं, भांड्याकुंड्यशीं व अन्नपाण्याशीं कोणत्याच प्रकारचा संपर्क होणार नाहीं अशी खबरदारी घ्यावी. अन्नावर माशा बसूं देऊं नयेत. कारण क्षय किंवा दुसऱ्या कोणत्याही रोग्याचे मलमूत्रावर बसलेल्या माशांच्या पायांना चिकटलेल्या थोड्याशा मला बरोबर देखील हजारों रोगजंतू येऊं शकतात; यासाठीं खाण्याच्या पदार्थांवर माशा बसणार नाहींत अशी काळजी घ्यावी. खाण्याचे पदार्थ नेहमीं झांकून ठेवावेत. दुकानांत किंवा रस्त्यावर विकण्यांत येणारे उघडे ठेविलेले खाण्याचे पदार्थ कधींही खाऊं नयेत. कारण वर सांगितल्याप्रमाणें त्यांशीं माशा, धूळ, केरकचरा वगैरे हरएकप्रकारें क्षयजंतूंचाच नव्हे तर दुसऱ्याही हजारों जंतूंचा संपर्क होण्याचा बराच संभव असतो. शिवाय दुकानांत हे पदार्थ ज्या भाड्यांतून देण्यांत येतात तीं भांडीं किती तरी निरनिराळ्या रोग्यांच्या तोंडाला लागलेलीं असतात. अर्थात् प्रस्तुतकालीं दिसून येणारी रोगांची वाढ किती तरी बाजूंनीं होत असते व प्रत्येकानें हें जाणणें किती आवश्यक आहे, याचा ज्यांचा त्यांनींच विचार करावा.

अन्नांतील पदार्थ पौष्टिक असून त्यांत तूप, लोणी वगैरे स्निग्ध पदार्थ असावेत. कोणताही पदार्थ खाण्यापूर्वी पहिल्यानें दोन चार वेळा चूळा भरून टाकाव्यात व तोंड आंतून स्वच्छ झाल्यावर मग ओंठ, मिशा, नाक, वगैरे तोंडाचे सर्व बाह्य भाग पाण्यानें धुवून स्वच्छ करावेत. तसेंच हात, पाय स्वच्छ धुवून, सोवळें वस्त्र धारण करून मग जें खाणें तें खावें. सोंवळ्याचे नियम आरोग्य व स्वच्छता राखण्यासाठीं केलेले आहेत. परंतु त्यांचा मूळचा उद्देश आतां एके बाजूसच राहिला आहे. निदान तोंड व हात स्वच्छ केल्याशिवाय कोणींही कांहीं खाऊंच नये.

ज्या जागेंत रहावयाचें ती जागा स्वच्छ असून तींत उजेड, सूर्यप्रकाश व मुबलक हवा येईल अशी असावी. अंधार, कोंदट व ओलसर अशी असूं नये. कारण, अशा जागीं रोगजंतूंना रहावयास बरें पडतें. उजेड, सूर्यप्रकाश व खेळती हवा अशा जागीं क्षयजंतूंचें कांहीं चालत नाहीं. या कारणामुळेंच गरीब लोकांत किंवा स्वच्छ जागेचें महत्व न समजल्यामुळें जे (गरीब किंवा श्रीमंत) घाणेरड्या जागीं रहातात, अशा लोकांत क्षयाचें मान जास्त असतें.

कोणीही, मग तो क्षयरोगी असो वा नसो, घरांतील जमीन, भिंत, कोनाडे, वगैरे जागीं, तसेंच आगगाड्या, ट्रॅम्स, व्हिक्टोरिआ, नाटकगृहें, उपहारगृहें, वगैरे सार्वजनिक वाहनें व जागा यांत कधींही थुंकू नये. कारण, हा रोग पसरण्याचें सर्वांत मुख्य कारण ह्मणजे थुंकी किंवा कफ, हें होय. यासाठीं थुंकी किंवा कफ जिकडेतिकडे टाकणें अगर दरवाजे, भिंतींना फांसणें, हें बरें नाहीं. कारण, थुंकी किंवा कफ सुकल्यावर त्याचे रज धुळींत मिळून जातात व केर काढतांना अगर वाऱ्याच्या झुळकेबरोबर हवेंत पसरून श्वासावाटे फुफ्फुसांत जातात किंवा अन्नाबरोबर

पोटांत जाऊन क्षयाची वाढ होते. आपल्या धर्मशास्त्रकारांनीं जेवतांना केर काढूं नये, असें जें ह्मटलें आहे, त्याचा उद्देश हाच असावा. प्रवाही स्थितींत कफ किंवा थुंकी हवे वाटे उडूं शकत नाहीं; अर्थात् अशा वेळीं जर आपण तिची योग्य व्यवस्था लावली तर या रोगाचें भय बरेंच कमी झालें, असें म्हणावयास हरकत नाहीं. यासाठीं थुंकी किंवा कफ टाकल्या-पासून त्याची योग्य व्यवस्था लागेपर्यंत तो सुकून न जातां प्रवाही स्थितींतच रहावा व त्याची बाधा दुसऱ्यांस होऊं नये, म्हणून त्याकरितां निराळें भांडें असावें. असें भांडें रोज जंतुनाशक द्रव्यानें साफ करावें. उदाहरणार्थ; त्यांत (४० भाग ऊन पाणी व १ भाग कॅर्बोलिक ॲसिड) असें किंवा (१०००० भाग ऊन पाणी व १ भाग रसकापूर) असें मिश्रण टाकून ठेवावें वॅ मग त्यांत थुंकी किंवा कफ टाकावा. अशा भांड्यांतील थुंकी, कफ वगैरे मल, रोजच्या रोज घरापासून लांब जेथें कडक ऊन पडत असेल अशा जागीं जमनींत खाडा खणून त्यांत पुरून टाकावा. तशी सोय नसल्यास वहात्या गटारांत टाकावा; जेणें करून अशा मळाचा संसर्ग दुसऱ्यांना कोणत्याही मार्गें होणार नाहीं, अशी पूर्ण खबरदारी घ्यावी. नंतर तें भांडें वरील जंतुनाशक मिश्रणानें साफ करावें. जंतुनाशक द्रव्यें मिळणें शक्य नसल्यास त्या ऐवजीं नुस्त्या आधणाच्या पाण्याचा उपयोग करावा. थुंकण्यासाठीं भांडें (पिकदाणी) राखण्याची ऐपत नसल्यास भाताचा कोंडा, लांकडाचा भुसा, गवत, कागद अगर फाटक्या तुटक्या चिंध्या, यांपैकीं जें मिळेल त्याचा थुंकण्यास उपयोग करावा. मग त्यावर केरोसीन तेल टाकून त्यास विस्तव लावावा. रस्त्यांतून पायीं जातांना थुंकण्याचा किंवा नाक शिंकरण्याचा प्रसंग आल्यास रस्त्यावर मध्यें न थुंकतां बाजूच्या गटारांत जाऊन थुंकावें. हें ज्यांस करण्याची मेहनत

वाटत असेल किंवा गाडींतून जात असतां अगर नाटकगृहांत, सभेंत किंवा उपहारगृहांत, असा प्रसंग पडल्यास त्या वेळीं हातरुमाल, चिंध्या, कागद किंवा याच कामासाठीं केलेली खिशांत राहण्याजोगी भांडीं; यांचा उपयोग करावा, व मग त्यांची वर सांगितल्याप्रमाणें व्यवस्था लावावी. हातरुमाल, फडकीं किंवा चिंध्या वारंवार जाळून टाकण्या इतकी ऐपत नसल्यास अशा वस्तू साबण लावून ऊन पाण्यानें स्वच्छ करून मग आधणाच्या पाण्यांत उकळाव्यात. असो; थुंकीसंबंधानें पुष्कळ लोक अझूनही निष्काळजीपणानें वागत आहेत, ही फार खेदाची गोष्ट होय. कारण, मुंबई सारख्या शहरांत एखाद्या चाळींत जाऊन जर पाहिलें तर त्यांतील भिंती, जिने व कोनाडे चित्रविचित्र रंगांच्या थुंकीनें गच्च भरून गेलेले दिसतात. कित्येक ठिकाणीं तर 'येथें थुंकूं नये' असें लिहिलेलें असतांही त्याच अक्षरांवर थुंकी टाकलेली दिसते! या निंद्य प्रकारामुळें अशा थुंकींतील जंतू प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष रीतीनें आपल्यालाच जाचक होतात, हें कोणीही विसरतां कामा नये. यासाठीं प्रत्येकानें या बाबतींत शक्य ती काळजी घेतली तर सर्व चाळ स्वच्छ राहून त्यामुळें सर्वांसच आरोग्य होईल, यांत शंका नाहीं.

कित्येकांना वाचतांना बोटाला थुंकी लावून पानें फिरविण्याची सवय असते, यामुळें देखील हा रोग जडूं शकतो. कांहीं दुकानवाले गिऱ्हाइकानें साखर, गूळ, वगैरे जिन्नस मागितले म्हणजे ते बांधून देण्यासाठीं त्यांच्या दुकानांत लाऊन ठेवलेल्या कागदाच्या बंडल्यांतून एखादा कागद काढण्यासाठीं बोटें थुंकीनें ओलीं करून काढीत असतात; त्यामुळें हा रोग पसरण्यास बरेंच फावतें. यासाठीं बोटें तोंडांत घालणें किंवा उगीच चाटीत राहणें अगर पुस्तक वाचीत असतां थुंकी लावून पानें फिरविणें,

ही सवय अगदीं टाकावी. कित्येकांची अशी समजूत असते कीं, क्षयरोग्याची थुंकी जंतुयुक्त असल्यानें त्यांनीं मात्र जिकडेतिकडे थुंकू नये, पण इतरांना काय हरकत आहे ? परंतु त्यांना माहीत नसतें कीं, थुंकींतून क्षयाशिवाय दुसऱ्याही पुष्कळ रोगांचे जंतू अशा रीतीनें बाहेर पसरतात. पोस्टाचीं तिकिटें जिभेवर ओलीं करून चिकटविण्याची संवयही याच कारणास्तव त्याज्य आहे.

ज्यांना एक जागा सोडून दुसऱ्या जागीं रहावयास जावयाचें असतें त्यांनीं ती नवीन जागा उजेड, सूर्यप्रकाश, खेळती हवा, वगैरे प्रकारची आहे कीं नाहीं; तींत पूर्वीं कधीं क्षयरोगी रहात होता किंवा मेलेला आहे कीं काय, याची पूर्ण चौकशी करावी. जर रोगाचा इतिहास मिळत असला किंवा अंधार, कोंदट अगर ओलसर जागा असली तर त्याजागीं जाणें बरें नाहीं. केव्हांही पसंत केलेली जागा पहिल्यानें साफसुफ करून भिंतींना चुना लावावा, जमिनी नव्या केलेल्या असाव्यात, तींत सूर्यप्रकाश, उजेड व खेळती हवा असावी. आजुबाजूस किंवा भरवस्तींत क्षयरोगी असल्यास त्याशीं कोणत्याही बाबतींत संपर्क होणार नाहीं, अशी खबरदारी घ्यावी. चाळींत रहाणाऱ्यांना हें साधणें बरेंच कठीण असतें. रस्त्यांत आयते मिळणारे जुने कपडे, जसें:—कोट, पाटलूण, जॅकीट, नेकटाईल, ब्लँकेट, टोप्या, गादी, उशा वगैरे, कमी किंमतींत कांहीं लोक खरेदी करितात. पण त्यांना माहीत नसतें कीं, असे कपडे पुष्कळदां निरनिराळ्या रोग्यांचे असतात. यासाठीं असे कपडे कधींही घेणें बरें नाहीं. पुष्कळदां असें पहाण्यांत येतें कीं, मुंबईसारख्या शहरांत ज्यांना धोतरें, लुगडीं, वगैरे कपडे धुण्यासाठीं स्वतः गडी ठेवण्याची ऐपत नसते किंवा चाळींत राहण्याचा प्रसंग येतो अशा वेळीं थोडक्या खर्चासाठीं

५–१५ जणांचीं कामें करणाऱ्या एकट्या गड्याकडे द्यावे लागतात व त्यांपैकीं एखाद्याला हा रोग असल्यास सर्व कपडे एकत्र धुण्यांत आल्यानें इतरांना घरबसल्या ह्या रोगाचा संपर्क घडतो. अशाच रीतीनें खरूज, गजकर्ण, वगैरे रोग जडतात. मुंबईत कल्हईवाले कल्हई लावण्यासाठीं लागणारा कापूस एखाद्या मृत माणसाची टाकलेली गादी किंवा उशी घेऊन तिच्यांतील कापूस वापरतात. फेरीवाले अशा मृत माणसांच्या टाकलेल्या गाद्या किंवा उशा घेऊन त्यांतील कापूस दुसऱ्यांस नवा म्हणून विकतात. यासाठीं असे कपडेलत्ते, कापूस, वगैरे जरी थोडक्या किंमतींत मिळत असले तरी कधींही घेऊं नयेत. रस्त्यांत मिळणारे जुने कपडे घेऊन रोगी व्हावें व मग प्रकृती सुधारण्यासाठीं डॉक्टर्स आणि वैद्यांचीं वर्षोंगणती औषधें खाऊन व पैशापरी पैसाही शतपटीनें घालवून शेवटीं निराश होण्यापेक्षां आरंभींच काळजी घेणें किती अवश्य आहे, याचा वाचकांनींच विचार करावा. हा रोग एकदा जडला म्हणजे तो आपल्या नांवाप्रमाणें रोग्याचाच नव्हे तर त्याच्या सर्व कुटुंबाचा क्षयच करितो. फार काय सांगावें, शेजाऱ्यापाजाऱ्यांनांही तो क्षयकारकच होतो. याकरितां आरंभींच शक्य ती काळजी घेणें बरें.

एकाच बिछान्यावर दोन किंवा त्याहून अधीक माणसांनीं कधीं एकत्र निजूं नये. निजण्यासाठीं प्रत्येकाचा बिछाना निरनिराळा असावा. तसेंच तोंडावर पांघरूण घेऊन निजूं नये. निजण्याची जागा मोकळी व हवाशीर असावी. तींत अडगळीचें सामान ठेवूं नये. निजण्याला प्रत्येकासाठीं निरनिराळ्या खोल्या असाव्यात. पण मुंबईसारख्या शहरांत भाड्याचें मान फार असल्यानें हें साधणें कठीण पडतें. खेडेगांवीं हें साधणें शक्य आहे.

जेथें लहानशा जागेंत बरींच माणसें झोंपत असतील तेथें खोलीचे सर्व दरवाजे, निदान सर्व खिडक्या अगदीं उघड्या ठेवाव्यात.

व्यायाम करणें तो बेताचा असून मोकळ्या शुद्ध हवेंत करावा. नेहमीं थंड पाण्यानें स्नान करण्याची सवय ठेवावी. ऋतुमानाप्रमाणें आंगांत गरम किंवा सुताचे कपडे घालावेत. क्षयरोग्याचें, मग तो पुरुष असो किंवा स्त्री असो, कधींही लग्न करूं नये. कारण, हा रोग एकापासून दुसऱ्यास सहज जडूं शकतो. क्षयरोग्याचा मुका कधींही घेऊं नये.

जमीन स्वच्छ राखण्यास आपण शेणाच्या सारवणाचा उपयोग करितों. परंतु सारवणाकरितां शेण वापरल्यानें जंतूंच्या वाढीस व प्रसारास बरीच मदत होते. कोणी म्हणतील की, आजपर्यंत आमचे पूर्वज शेणाचें सारवण घालीत आले असून ते सदृढ होते. पण त्यांनीं एवढी गोष्ट लक्षांत ठेवावी कीं, त्या वेळच्या गाई आतांपेक्षां किती सदृढ व निरोगी होत्या! ज्या गाई पूर्वीं रानांत चारापाणी खाऊन स्वच्छंद इतस्ततः फिरत होत्या त्यांना आतां चारापाणी किंवा स्वच्छंद फिरणें कितीसें मिळतें, तसेंच त्यांना रहावयाचे गोठे किती मोकळे आहेत, दिवसेंदिवस दाणागोट्याचे भाव किती वाढत चालले व रानामाळांचे धरबंद किती कडक होत चालले, वगैरे बाबती लक्षांत आणल्या म्हणजे मीं वर सांगितलेल्या गोष्टींची खात्री होईल. माणसांप्रमाणें जनावरें देखील रोगी झालेलीं आहेत. अर्थात् त्यांचें दूध, शेण किंवा मूत्र किती रोगजनक होईल, याचा वाचकांनींच विचार करावा. कित्येक शेणांत फेनाईल टाकून सारवण घालतात; पण तेंही चांगलें नाहीं. खरा मार्ग म्हणजे पाण्यांत थोडें फेनाईल घालावें व त्यानें सारवल्या नंतर जमीन सुकेपर्यंत सर्व खिडक्या आणि दारें उघडीं ठेवावींत. जेथें फेनाईल किंवा त्यासारखीं दुसरीं द्रव्यें मिळणें

शक्य नसेल तेथें चिकणमाती व गवताची राख ऊन पाण्यांत कालवून त्याचें सारवण घालावें.

जर क्षयाचीं चिन्हें दिसूं लागलीं तर म्हणजे प्रथमावस्थेंत रोग्यानें वेळ न घालवितां गांवाबाहेर मोकळ्या हवाशीर जागीं जाऊन रहाणें सर्वांत उत्तम. यासाठीं *आरोग्यालयांत (Sanitarium) जाऊन रहावें अगर चांगली ऐपत असल्यास आर्यवैद्यकांत सांगितल्याप्रमाणें गांवाबाहेर हवाशीर जागीं लिंबाचीं झाडें सभोंवार लावलेलीं आहेत, अशा ठिकाणीं बकरीं बाळगून त्यांच्या कळपांत रहावें. प्रथमावस्थेंत कॉडलिव्हर तेल, छागलादिघृत, खोबऱ्याचें ताजें तेल, हीं बरीं पडतात. याप्रमाणें योग्य काळजी घेतली तर हा रोग बरा होण्याची बरीच आशा असते. क्षयाच्या पुढल्या स्थितींत कोरडी हवा चांगली पडते. याहून जास्त पलीकडे स्थिती गेलेली आहे अशा रोग्यांनीं याच रोगाच्या स्वतंत्र ‡हॉस्पिटलमध्यें जाऊन राहणें बरें. कारण घरापेक्षां तेथें सर्व कांहीं सोई जास्त असतात. शिवाय त्यांचा इतरांना संपर्कही होऊं शकत नाहीं. क्षयाची प्रथमावस्था जाणणें फार कठीण असतें. करितां याचीं सुरवातीचीं जीं लक्षणें सांगितलीं तीं दिसूं लागतांच चांगल्या शिकल्यासवरलेल्या व अनुभवी डाक्टराचा किंवा वैद्याचा सल्ला घेऊन त्याप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी.

आनुवंशिक प्रकारांत ह्या रोगाचें बीष (जंतु) जन्मतःच येतें असें जरी नसलें तरी अशीं माणसें अशक्त असल्यानें त्यांस हा रोग जडण्याचें भय

---

* अशा प्रकारचें आरोग्यालय मुंबईचे प्रसिद्ध डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण भाटवडेकर यांच्या खटपटीनें कार्लें येथें हिंदु लोकांकरितां स्थापन झालें आहे.

‡ अशा प्रकारचें ‘ ॲडाम्स वायली मेमोरियल् ’ नांवाचें हॉस्पिटल मुंबईंत सात रस्त्यांजवळ गोरगरिबांसाठीं बांधलेलें बरींच वर्षें चालू आहे.

विशेष असतें म्हणून वर सांगितल्याप्रमाणें अन्न, हवा, व्यायाम, मैथुन. वगैरे बाबतींत पूर्ण खबरदारी घ्यावी. लग्न करूं नये, मोकळ्या हवेंत रहावें. क्षयास उत्तेजन मिळेल असा धंदा करूं नये. प्रकृतीमानाप्रमाणें रोज आठ तास विश्रांति घ्यावी. थकून जाई इतके श्रम करूं नयेत. मुलांना रोगी आईचें दूध न देतां चांगल्या निरोगी दाईचें अगर वर दूध वैद्याच्या सल्ल्यानें द्यावें. अशा माणसांनीं मोठ्या वयांत देखील शरीराला उत्तमप्रकारें जपावें. अन्नांत दूध, तूप, मांस, लोणी, वगैरे सारखे पदार्थ असावेत. या रोगाला बळी पडणाऱ्या लोकांत तूर्तच्या कालीं विशेष दिसून येणारें कारण म्हटलें म्हणजे ब्रह्मचर्याचा ऱ्हास, हें होय. लहानपणीं धातुपाताची घातुक सवय लागल्यानें शरीरांतील रक्ताचें प्रमाण कमी होतें; रक्त कमी झालें म्हणजे पाचकरस उत्पन्न करणाऱ्या पिंडांचें पोषण बरोबर होत नाहीं व त्यामुळें खाल्लेल्या अन्नाचें व्हावें तसें रक्त बनत नाहीं. शरीरांतील प्रत्येक क्रिया रक्ताशिवाय होत नसते, आणि आपल्याला तर किती तरी अडचणींतून हा आयुष्यरथ ढकलावयाचा असतो. त्यामुळें शरीरांतील प्रत्येक अवयवाला होणारे श्रम भरून येण्याला एकसारखें रक्त हवें असतें. अर्थात् उत्पत्ति कमी व खर्च फार, याप्रमाणें स्थिति झाल्यानें कृशता व दुबळेपणा येतो. व अशा अशक्त स्थितींत क्षयजंतूनांच नव्हे तर कोणत्याही जंतूला ठाणें देण्यास सहज फावतें. यासाठीं विद्यार्थीदशेंत व गृहस्थाश्रम पत्करीपर्यंत प्रत्येकानें ब्रह्मचर्यानें वागावें. तसेंच गृहस्थाश्रम पत्करल्यावर देखील स्त्रीपुरुषसमागमाचे बाबतींत अग्निमांद्य पुस्तकांत वर्णन केलेल्या नियमाप्रमाणें वागावें. अशक्त प्रकृतीच्या स्त्रियांनीं सगर्भावस्था प्राप्त होणार नाहीं अशी काळजी घ्यावी. एकंदरींत, वर निर्दिष्ट केलेल्या गोष्टींचा मनःपूर्वक विचार करून त्याप्रमाणें वागण्याचा प्रयत्न केल्यास या रोगाला भिण्याचें कारण उरणार नाहीं.